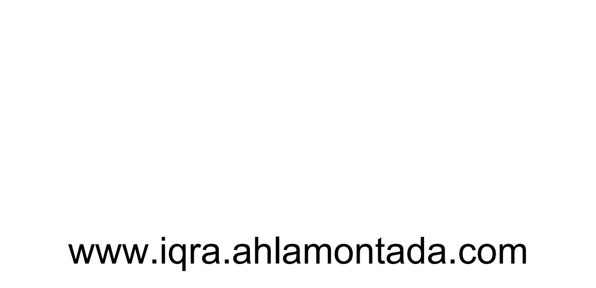


الحياة الجنسية لدى مريض القلب

مساعدتك على الشفاء العاجل
هي غايتنا من هذا الدليل

نشر الوعي الصحي هو هدفنا



أعزائي المرضى

أعزائي ذوي المرضى وأقربائهم

من خلال ممارسة مهنتي في علاج أمراض القلب والأوعية الدموية في العيادة و المستشفى معاً، تبيّن لي جلياً كم هو من الضروري امتلاك الوعي الصحي والإلمام الكامل بالعوامل المسببة لأمراض القلب.

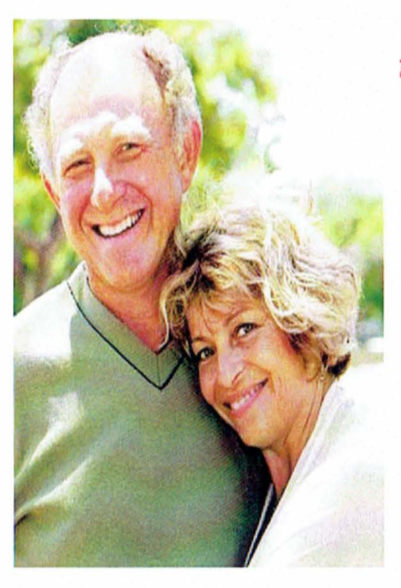
فمعرفة عوامل الخطر المسببة و بالتالي تجنّبها سوف ينقل مسار المرض بشكل ملحوظ وكلّي من قمة الخطورة إلى مرحلة أقل شدةً وقد يسبب نقلة نوعية في تراجعه والقضاء عليه بشكل ملحوظ.

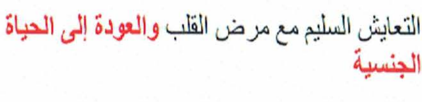
لذا انطلاقاً من غايتي في المحافظة على سلامتكم، ارتأيت تحضير بعض الكتّيبات باللغتين العربية والكوردية كي تتحدث عن أمراض القلب و تفسير ظروف حدوثها و عوامل الوقاية منها لأضعها بين أيديكم علها تكون خير عون ومعرفة و إرشاد لمرضانا الأعزاء.

ولكم مني جلّ المحبة والتقدير

أخوكم الدكتور شوان عثمان أمين

الحياة الجنسية لدى مريض القلب





التعايش السليم مع مرض القلب **والعودة إلى الحياة الجنسية**

هل سبق وأن عانيت أنت أو من تحب من مرض قلبي وعائي؟

هل سبق وأن عانيت من نوبة قلبية ؟ أو خضعت لجراحة قلب ؟

اذا كنت بالفعل فلا تقلق!

عليك فقط أن تتمهل قبل العودة إلى ممارسة النشاط الجنسي وهذا الدليل سيعطيك الإجابة على معظم التساؤلات التي قد تراودك.

قد يشعر بعض الازواج بالإحراج تجاه مناقشة هذا الامر فيما بينهم أو حتى مع الطبيب. ولكن هنالك بعض الأمور تحتاج إلى التوضيح بشكل جليّ لذا لا تتردد بطلب المشورة. فعندما تكون حياتك الجنسية ناجحة مع الشريك سينعكس ذلك بشكل إيجابي على جميع جوانب الحياة الأخرى.

الحياة الجنسية بعد الإصابة بمرض قلبي أو الخضوع إلى جراحة قلب

ترتكز سلامة العملية الجنسية على مستوى خطورة المرض القلبي ومضاعفاته. وبعد تقييم وضعك الصحي سيختار الطبيب التوقيت المناسب للعودة إلى ممارسة الحياة الجنسية بشكل طبيعي وآمن وما هي النشاطات المناسبة في هذا الخصوص. من خلال قياس معدل نبض القلب وضغط الدم وإخضاعك إلى اختبار يحدد قدرتك على العودة إلى النشاط الجنسي.

بمقدور معظم المرضى العودة إلى الممارسة بشكل طبيعي وآمن بعد اجتياز مرحلة الشفاء بعدة أسابيع ومنهم من يستطيع العودة بشكل أسرع اذا كان لا يعاني من أية مضاعفات.

وعندما تشعر بشكل أساسي أنك على ما يرام وتتمتع بالصحة والقوة ستكون قادراً على الاندماج بالحياة الجنسية بكل سهولة.

بالنسبة لمعظم الأشخاص قد تعني العملية الجنسية الجماع. ولكن بإمكانك الحصول على اللذه والمتعة بطرق عديدة كأن تكتفي بوجود الشريك بقربك دون الوصول إلى مرحلة النشوة، فالاحساس بالحب و الدفء المتولد عند احتضان الشريك أولمسه قد يغنيك عن بذل الجهد من أجل الوصول إلى الذروة.

فخذ وقتك بهدوء للعودة إلى الممارسة بشكل طبيعي وآمن.

تأثير العملية الجنسية على الجسم

من الأفضل لك أن تراقب خلال العملية الجنسية كل من معدل ضربات القلب ومعدل التنفس وقابلية تقلص العضلات بعد النجاة من النوبة القلبية أو الخضوع لعمل جراحي قلبي. وكل هذه الاستجابات قد تكون طبيعية لديك كحال أي شخص آخر.

من الممكن أن تحدث بعض الأعراض البدنية خلال النشاط الجنسي كالتالي:

- بدايةً في مرحلة الإثارة، ستلاحظ ازدياد بطيء في معدل التنفس و تورد في الجلد و ارتفاع طفيف تدريجي في معدل ضربات القلب و الضغط الشرياني.

- مع التقدم في مرحلة الإثارة ستتصاعد الرغبة الجنسية وترفع ضربات القلب و الضغط الشرياني.

- خلال مرحلة النشوة ستحرر هذا التوتر الحاصل وبعد الانتهاء ستعود جميع المعدلات بسرعة الى وضعها الطبيعي (ضربات القلب والتنفس وضغط الدم).

بعض الأوهام الشائعة



ان استسلامك لبعض الاوهام والخرافات قد يؤخر عليك مرحلة الشفاء والعودة إلى حياتك الطبيعية فلتكن حذراً وقوياً في المواجهة.

- كأن تتوهم بانك ستصاب بالعنانة (العجز الجنسي) بسب الأزمة القلبية التي قد تعرضت لها.

في الحقيقة سيتراجع الأداء الجنسي مترافقاً بالقليل من القلق والتوتر ولكن هنالك أدوية مخصصة لحل المشكلة فلتبق مطمئناً !

- أن يوقعك الوهم بالخوف من ممارسة الجنس لأنها قد تسبب لك نوبة قلبية أخرى.

إن هذا ليس صحيحاً على الإطلاق! فاحتمال تكرار النوبة القلبية ضئيل جداً لدى شخص لا يعاني من الاعراض السابقة لها. فما عليك سوى مراجعة الطبيب لتقييم حالتك الصحية ومستوى الخطورة بشكل دقيق ومعالجة أي مشكلة قد تظهر خلال العملية الجنسية.

- أن تجد الكحول عامل مساعد للوصول إلى النشوة الجنسية.

تجنب تناول الكحول قدر الإمكان فهو يرهق البدن ويؤثر بشكل سلبي على النشاط الجنسي.

- تناول الهرمونات الذكرية قد يزيد من القدرة الجنسية عند الرجال.

لا ينصح بتناول التستوستيرون إلا اذا جزمنا أن الجسم غير قادر على إنتاجه أو أنه ينتجه بكميات ضئيلة. لا يجوز تناوله إلا باستشارة الطبيب وتحت المراقبة الدقيقة كما أنه يحمل تأثيرات جانبية خطيرة ويتعارض مع تناول بعض الأدوية فهو غير مستطب في بعض الحالات المرضية.

- العلاج بهرمونات سن اليأس (الاستروجين والبروجيستيرون) قد يحسن الاكتفاء الجنسي عند النساء في مرحلة الياس.

ليس هنالك دراسات كافية تؤكد صحة المعلومة إنما قد يساعد الاستروجين المعطى موضعياً عن طريق المهبل في علاج جفاف المهبل والألم أثناء الجماع خاصة لدى النساء اللواتي في مرحلة أو ما قبل سن اليأس من خلال دورة, كعامل مزلق وتسهيل عملية الولوج.

لا تنصح الجمعية الأمريكية بالمعالجة بهرمونات سن اليأس أو الأدوية الانتقائية لمستقبلات الاستروجين كالرالوكسيفين أو التاموكسيفين لتجنب حدوث أي مرض قلبي وعائي.

- يفضل لمريض القلب أن يكون مستلقي على ظهره خلال العملية الجنسية.

اتخذ الوضعية المناسبة التي لا تسبب لك ضيق في التنفس أو إرهاق أو عدم راحه وتجنب موقع العملية الجراحية.

- قد تساعد الادوية العشبية في تحسين الاداء الجنسي.

ليست بهذه البساطة! هنالك العديد من التوليفات العشبية التي توصف في معالجة المشاكل الجنسية لكنها مكونة من بعض المواد التي قد تتداخل مع أدويتك الموصوفة فيمكن أن تساهم في رفع أو خفض الضغط الشرياني ولها بعض التأثيرات السلبية على مرضى القلب.
فاستشر الطبيب قبل تناول أي دواء إضافي على الوصفة.

- سبب التراجع في الاداء الجنسي هو المجهود البدني.

يتصف المجهود البدني المطلوب للعملية الجنسية بالاعتدال كأن تصعد بسرعة على طابقين من السلالم أو أن تمشي مسرعاً لفترة زمنية معينه.

التبدلات في المزاج و الشعور العاطفي



يمكن لجميع المرضى العودة إلى ممارسة الحياة الجنسية بشكل طبيعي ومنهم من يكون بنشاط بأقل. ويرجع السبب الأساسي لتراجع الشهوة والمتعه إلى عوامل عاطفية ونفسية كالقلق والاكتئاب فلا تجزع!

إن حصولك على المشورة والعناية الطبية و الدعم مع مرور الوقت سيساعدك على التخلص مما تشعر به خلال مرحلة الشفاء ، والذي قد يكون واحداً من المشاعر التالية :

- الشعور بالقلق أو الاكتئاب او الخوف.
- صعوبة في النوم أو النوم لوقت طويل وخصوصاً خلال النهار.
- اضطرابات في الشهية.
- اضطرابات الوزن وفقدان الاستمتاع بالحياة.
- الشعور بالتعب طوال الوقت وخصوصاً بعد القيام بالنشاطات اليومية.

وهي شائعة جداً وسرعان ما تتلاشى سريعاً لدى جميع المرضى. ولكن مشكلتك مع ممارسة الجنس ستتضخم مالم تتخلص من جميع الاوهام والمخاوف وبهذا سوف تجني على متعتك ومتعة الشريك.

فسارع باستشارة الطبيب لحل المشكلة إما بالحصول على الدعم والنصائح أو بوصف بعض الادوية اللازمة.

التعامل مع التأثيرات الناجمة عن تناول الأدوية

يمكن للادوية أن تؤثر على الوظيفة الجنسية ومن بينها:



- الأدوية الخافضة لضغط الدم.
- أدوية الإدرار.
- المهدئات ومضادات الاكتئاب.
- بعض الادوية المخصصة لعلاج ألم الصدر أو ضبط ضربات القلب.

قد يواجه بعض الرجال مشاكل في الانتصاب أو سرعة القذف ولكن هذه المشاكل ليست حتمية الحدوث. كما يمكن أن تعاني النساء من جفاف المهبل وهذا ما يجعل الجماع مؤلماً أو من ضعف في الإثارة وعدم الوصول إلى مرحلة النشوة بشكل كامل. لكن إياك أن تتوقف عن تناول الدواء دون استشارة الطبيب.

لا تشعر بالخجل أو الإحراج بتاتاً فتغيير الزمرة الدوائية أو الجرعة قد يحل المشكلة.

نصائح لتجديد الحياة الجنسية



إن العودة الى ممارسة الحياة الجنسية سيعزز الشعور العاطفي بينك وبين الشريك و سيجدد مشاعر الحنان والدفء لديكما. وله دور كبير في تخفيف الضغط و زيادة الثقة في النفس بعد النجاة من النوبة القلبية أو العمل الجراحي القلبي.

ولتسهيل عملية تجديد الحياة الجنسية إليك ببعض النصائح:

- ابدأ بتنظيم برنامجك اليومي بين تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني ووقت الراحة وتناول العلاج.
- التزم بالقيام بالتمارين الرياضية لتشعر بالتحسن والثقة.
  ستساعد التمارين الهوائية كالمشي السريع والهرولة والسباحة وركوب الدراجة والرقص في تلافي حدوث تسرع ضربات القلب أو معدل التنفس او حتى ظهور الألم الصدري خلال الممارسة الجنسية. ولكن لا تبدأ بأي منها قبل استشارة الطبيب.
- تجنب الكحول قبل ممارسة الجنس.
- أقلع عن التدخين.
- كن صبوراً واحرص على مداراة مشاعرك. فيمكن أن تشهد تقلباً في المزاج بين البكاء و الضحك أو بين السعادة والغضب فإنها مشاعر عابرة ولن تدوم طويلاً.
  قد ينفع حس الدعابة والمزاح في اجتياز الامر.
- تجنب الإقبال بقوة على ممارسة الجنس فإن قمت بالممارسة قبل وصولك إلى مرحلة الامان والشفاء التام سيتسبب ذلك بالكثير من المشاكل القلبية.
- لا تتوقع حدوث عملية جنسية كاملة ومتكاملة من جميع الجوانب. على رسلك قليلاً.. دع الامور تحدث ببطء و هدوء وتتطور بالتدريج وبشكل طبيعي.
- اختر الوقت المناسب لك وللشريك ومن الافضل في وقت الراحة حيث لا يشعر أي منكما بضغط أو توتر نفسي.
- عند ممارسة الجنس بعد تناول الطعام انتظر ساعتين إلى ثلاث ساعات لتتيح للقلب المجال الكامل لضخ الدم وتتم عملية الاستقلاب بشكل صحيح وإلا فسترهق القلب بين ضخ الدم من أجل استقلاب الطعام وضخ الدم من أجل العملية الجنسية فرفقاً به.
- قم باختيار المكان الهادئ المناسب لا يحدث فيه أي إزعاج أو مقاطعة.
- التزم بأخذ الادوية الطبية في وقتها المناسب.
- اختر وضعية مناسبة لا تصحب لك ضيق في التنفس. واذا عانيت من صعوبة في التنفس فيمكن الاستعانة بكرسي ذو قاعدة عريضة وقريبة من سطح الارض وتجلس عليها أنت والشريك بشكل متقابل وتستند قدميكما على الارض بشكل مستوي.

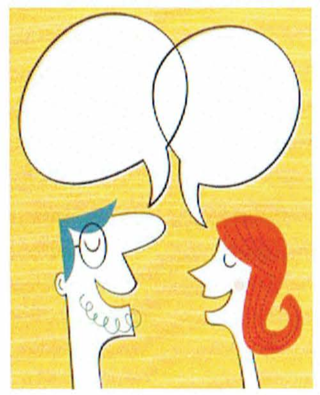
قد تساعد العادة السرية والاستمناء على الشعور بالثقة و بالتالي تسهيل عملية الجماع.

إذا كنت تعاني من ذبحة صدرية (خناق)

قد تشعر أن ضربات قلبك بدت تغدو أسرع وأقوى خلال الممارسة الجنسية وستشعر بتورد البشرة و رطوبتها أيضاً. وهي أعراض طبيعية ليس لها علاقة بأي أزمة قلبية. ولكن انتبه جيداً إلى أعراض الذبحة الصدرية الحقيقية (ألم في الصدر بسبب مرض الشريان القلبي التاجي).

وتتضمن هذه الاعراض:
الشعور بألم وحرقة وضغط وثقل وضيق تحت عظم الترقوة يمكن أن يمتد إلى الذراع اليسرى والظهر والعنق.
بالإضافة إلى شعور بالتعب وضيق في التنفس.

تدبير أعراض الذبحة الصدرية



قم باستشارة الطبيب إذا شعرت بأعراض الذبحة خلال ممارسة الجنس وسيقوم ببعض التعديلات على نمط حياتك اليومي كتخفيف النشاطات وأخذ قسط أكبر من الراحة بالإضافة إلى تناول بعض الأدوية حسبما يرتأي الطبيب. وهي قد تكون من زمرة النترات كمثال النتروغليسيرين.

من المهم أن تعرف أن الرجل الذي يتناول أدوية النترات كتدبير للسيطرة على أعراض الذبحة، ليس بمقدوره تناول أدوية معالجة ضعف الانتصاب فقد ينجم عنها اختلاط خطير يؤدي إلى خفض الضغط الشرياني.
اذا لم تتم السيطرة على أعراض الذبحة الصدرية اطلب الطوارئ في الحال.

اختيار الوضعية المناسبة لممارسة الجنس

عليك باختيار الوضعية المناسبة وطريقة المداعبة لتكن بأمان أكثر بعد نجاتك من الأزمة القلبية.
قد يكون من المجدي أن يكون المريض بوضعية الاستلقاء على الظهر.
اذا كانت تشعر بعدم الراحة بسبب موضع العملية الجراحية فقم بمداراته وتجنب الضغط عليه بأي وضعية. لعل وضعية الاستلقاء جانباً أقل ضرراً واسهل عليك وعلى الشريك فهي ستجنب الضغط على الصدر وتبقي التنفس طبيعياً.
اذا كنت تعاني من فشل قلبي وضيق أو صعوبة في التنفس خلال ممارسة الجنس، فجرب وضعية الاستلقاء بشكل كامل أو نصفي (القدمين بوضعية التمدد والظهر بشكل جالس) سيقلل هذا من المجهود البدني.
وخذ قسطاً من الراحة على الفور حالما شعرت بضيق في التنفس.

تأثر الشريك

من الطبيعي أن يتأثر شريكك سلبياً مما جرى ويشاطرك الاحساس بالقلق أو الحزن وهذا سيزيد توتر العلاقة.

عليكما سوياً التعامل برفق واحترام وتفهم مشاعر الآخر. ويلعب الشريك الدور الاكبر في مساعدتك على استعادة التوازن.

لا تلق اللوم اذا وجدته متخبطاً بين مبالغته في حمايتك او احساسه بعدم الفائدة. فمن الطبيعي أن يبالغ في الخوف كأن يخاطر و يملي عليك ببعض التعليمات التي قد تغضبك ولا يسمح لك بالعودة بسهولة إلى ممارسة نشاطك الطبيعي. كما أنه قد يشعر بالذنب تجاه مرضك ويلوم نفسه على ما حدث.

اذا كنت تعاني من بعض المشاكل الجنسية قبل الإصابة بالمرض القلبي فربما ستزداد سوأً فيما بعد. فالمشاكل غير المعالَجة ستعود بتأثير سلبي نفسياً أو اجتماعياً أو بدنياً.

الحوار هو الحل

على الشركاء اللجوء إلى الإفضاء والنقاش ليصلوا سوياً إلى بر الامان والراحة.

الحوار محبة .. وسيساعدكم على العودة إلى ممارسة الحياة الجنسية بشكل سليم وممتع. فلا ترددوا بالبوح عن المخاوف والقلق حتى للطبيب المشرف على الحالة.

ادوية ضعف الانتصاب

ضعف الانتصاب الجنسي هو امر شائع عند اغلب مرضى القلب.

يعود بشكل أساسي إلى الخوف من معاودة حدوث نوبة قلبية أخرى وفيما عدا ذلك قد يكون هنالك سبب عضوي.

لا بد من تقييم القصة المرضية والعلاجات الموصوفة ومعايير نمط الحياة من قبل الطبيب المشرف قبل القيام بوصف الأدوية المعالجة للحالة لضمان سلامتك. وإذا كنت تأخذ علاجاً ما باستشارة طبيب آخر فلتخبر الأخصائي القلبي على الفور.

فأدوية معالجة ضعف الانتصاب تشكل تداخلات خطيرة مع الأدوية المصروفة من دون وصفة طبية أو المتتمات الغذائية أو الفيتامينات أو الاعشاب.

تساعد أدوية ضعف الانتصاب على حل المشكلة العضوية المسببة ولكن قم باستشارة الطبيب لتقييم المنفعة والفعالية حرصاً على سلامتك.

من غير المنصوح استخدامها في بعض الحالات، **فالمرضى المعالَجين بالنترات ممنوعين عن استخدامها بتاتاً.** بسبب خفضها لضغط الدم بشكل خطير و مهدد للحياة عندما تؤخذ مجتمعة.

كما أن هذه الأدوية غير مجربة بشكل موسع على مرضى القلب فمن الافضل استشارة الطبيب بهذا الخصوص.

لمزيد من المعلومات

لدينا الكثير من الكتيّبات التعليمية تساعدك على الاختيار الأمثل لتقليل حدوث المخاطر والتعامل مع المرض بشكل افضل أو العناية بمن تحب.

وتضمن المواضيع التالية:

- التغذية والتحكم بالوزن.
- التدخين.
- الكوليسترول.
- ارتفاع الضغط الشرياني.
- النشاط البدني.
- التحكم بعوامل الخطورة.
- الحالات القلبية الوعائية.
- المعالجات.
- العمليات.
- الجلطة الدماغية وغيرها.

المعرفة هي القوة .. فلتتعلم لتعيش!

لمعرفة المزيد

قم بمراجعة عيادة الدكتور شوان عثمان أمين

أربيل: شارع الأطباء – الفرع الأول يساراً – مجمع نور الملائكة

أو اتصل على الرقم **07508872908**

نصائح غذائية لمرضى القلب

• تجنب الوجبات السريعة التي تحتوى على نسبة دهون عالية.
• الإكثار فى تناول الخضراوات والفواكه والعصائر الطبيعية.
• الابتعاد عن المشروبات الغازية والكحولية والكافيين.
• الاهتمام بتناول الأسماك، حيث إنها تحتوى على نسبة كبيرة من أوميجا 3 والأحماض الدهنية، وخصوصًا سمك السلمون والتونة.
• الاهتمام بتناول الأطعمة التى تحتوى على زيت الزيتون، حيث إنه يحتوى على نسبة كبير من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة القلب
• الجوز واللوز من المكسرات التي تحتوى على نسبة كبيرة من العناصر الغذائية المهمة لصحة الجسم والقلب.
• البرتقال من أفضل الفواكه التي تحمي الجسم من الإصابة بالفيروسات والعدوى كما أنه يحتوى على نسبة كبيرة من الألياف التي تساعد على تنظيم مستوى الضغط والحفاظ على صحة القلب.
• الإكثار فى شرب المياه والسوائل الطبيعية.
• الجزر من الأطعمة المهمة لصحة القلب والضغط.

بأمكانكم ان تحصلوا على هذه الفحوصات في عيادتنا:

١- **ايكو القلب Echocardiography** / فحص القلب و تقييم عمل عضلات القلب والصمامات و هو فحص مهم للمرضي الذين لديهم عجز في عظلة القلب وعليهم ان يقوم بهذا الفحص كل ٢-٣ اشهر

كما يمكن ايضا توقع وجود ضيق بالشرايين القلبية.

٢- **تخطيط القلب ECG** / فحص لمعرفه عدد ضربات القلب و كنا يمكن توقع تضيق الشرايين القلبية و تشخيص الامراض التي تحصل في كهربائيات القلب.

٣- **هولتر Holter** / جهاز يربط بالمريض لمده 24 الى 48 ساعه او لمدة اسبوع لتشخيص أسباب خفقان القلب و كذلك لتحديد سبب فقدوا الوعي او الخمول .

المرضي اللذين عندهم مرض الارتجاف الاذيني عليهم ان يقوم بهذا الفحص خلال ٣-٦ اشهر .

٤-**تخطيط القلب بالجهد TMT** / يمكن من خلاله دراسه القلب تحت الجهد فيمكن توقع و تشخيص مرض قصور الشرايين التاجيه للقلب و كذلك تحديد نسبه ضغط الدم و ظربات القلب تحت الجهد.

مراقبه ضغط الدم 24 pressure h Blood24 / عن طريق جهاز خاص خلال 24 ساعه يتم ربط الجهاز بالساعد لتشخيص مرض ضغط الدو و كذلك معرفه ما اذا كان العلاجات مناسبة لظغط الدم و إمكانيه زياده او نقص العلاجات.

٥- / **breath test** لمعرفه وجود بكتيريا المعده H.pylori المسبب لقرحه المعده.

٦- / **pulmonary function test** فحص تقيم مدي عمل الرئه ،نسبة دخول وخروج الاكسجين والتنفس. بالاخص للذين عندهم الربو.

٧- **study sleep** فحص خاص عن طريق جهاز يربط بالمريض ليلا لمعرفه نقص نسبه الاوكسجين في جسم المريض خلال الشخير اثناء النوم

خاصة للمرضي الذين يعانون من وجع الرأس و الخمول و التعب اثناء النهار

السيرة الذاتية للكاتب :

-خريج جامعة صلاح الدين /اربيل- كلية الطب للعام الدراسي 1999-2000.
-دكتورا في الأمراض القلبية و الباطنية (المانيا)
-دكتورا في التداخل القسطاري و زرع جهاز تنظيم ضربات القلب (المانيا)
-دكتورا في أنواع الشبكات الدوائية (المانيا)
-تدريب في مركز علاج عجز القلب في اسبانيا . و تدريب في مركز لارتفاع ضغط الدم الرئوي في إيطاليا (البروفيسور غالي).
-تدريب في مستشفى Royal Brompton في بريطانيا-لندن (البروفيسور كريستوف نايناير) في علاج امراض الشريان الابهر EVAR
-مشارك فعال في مؤتمرات الجمعية الامريكية لأمراض القلب في ولايات المتحدة الاميركية ، واشنطن شيكاغو لوس انجلوس و هيوستن.
-مشارك فعال في المؤتمرات الطبية في اليابان – طوكيو.
-مؤلف كتيّبين باللغة الكوردية بعنوان " التاريخ العلمي لإمراض القلب " و " ملخص عن الأمراض القلبية ".

لابحاث العلمية التي أجراها :-

1-Efficacy and safety of Promus-Stent in comparison with Cypher,Taxus and Endeavor Stents in Ischemic Heart Disease Patients with 6 months follow up.

2-Impaired mobilization of CD133(+) bone marrow -derived circulating progenitors with an increased number of Diseased coronay arteries in IHD patients with DM

3-Enhanced mobilization of the bone marrow- derived circulating progenitor cells by Intra coronary freshly isolated bone marrow cell transplantation in patients with Acute Myocardial Infarction

4-Coronary Artery Disease among patients younger than 35 years od Age: Exploring the most common risk factors

5-Reduced number AMI cases at the time of lockdown during the COVID-19 Pandemic in Northern Iraq:Exploring the Possibile explanations Behinde.

6-The most common additional risk factors of CAD in smoker patients Specifically: Shedding light on Smoker's Angiographic Profile

7-Biochemical markers affecting left ventricular ejection fraction in patients younger than 35 years of age with established coronary artery disease.

8-Associations of Vitamin D deficiency with Acute Myocardial infarction in Kurdish Patients.

9-The impact of Ramadan fasting on Acute Coronary Disease events among Iraqi Population.

10-Association of Hyperhomocysteinemia with Acute Myocardial Infarction in Kurdish Patients.

11-Hypertension in Iraq ; its prevalence, factors and consequences.

12-Association of obstructive sleep apnea with cardiovascular health.

13- Prevalence persistent symptoms after acute COVID-19 infection among Iraqi Patients

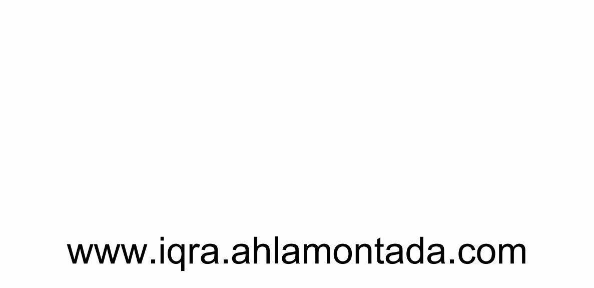
14-Assessment of psychological aspect of polypharmacy among patients with chronic diseases.

15-Safety of PCI during Ramadan Fasting among patients with ischemic heart disease: a comparison study.

16-The mortality rate of CABG, that has been performed among iraqi patients.

17-The incidence of uncontrolled hypertension, among hypertensive patients that has been checked in an Ambulatory Database.

18-The prevalence of Recovery from Dilated Cardiomyopathy postpartumly, among kurdish pregnants.



أعـــراض الـــنـــوبـــة الـــقـــلـــبـــيـــة

قد تظهر النوبة القلبية بشكل مفاجئ وشديد إلا أنها في الغالب تظهر ببطء مع ألم خفيف وشعور بعدم الارتياح

ألم وازعاج في الصدر

معظم حالات النوبة القلبية تبدأ بظهور حس انزعاج وعدم راحة في منطقة الصدر تدوم لأكثر من بضعة دقائق أو قد تختفي وتعاود الظهور مرة ثانية. هي أشبة بالشعور بعدم الراحة أوالضغط أوالضيق أو التخمة أوالألم

شعور بالانزعاج في مناطق أخرى من الجزء العلوي للجسم

تتجلى بحس بالألم أو عدم الراحة في يد واحدة أو كلتا اليدين أو في الظهر أو العنق أو الفك او المعدة

ضيق في التنفس

ليس بالضرورة ان يحدث مترافقاً مع الألم الصدري

علامات أخرى

التعرق البارد أو الغثيان أو الدوار

تعاني المرضى النساء كحال المرضى الرجال من جميع الأعراض السابقة ولكن الألم الصدري كعرض ناجم عن مرض قلبي يبدو اكثر وضوحاً لديهنّ. بالإضافة إلى ضيق التنفس والغثيان وألم الظهر أو الفك فيظهر بشكل أكبر لديهن

اذا حدث معك أو مع أي شخص يرافقك أحد هذه الأعراض اطلب الطوارئ 122 في الحال. لا تنتظر مدة أقصاها خمسة دقائق قبل طلب المساعدة فعليك دخول المستشفى بأقصى سرعة ممكنة

ترجمة : د.هلا طراف

هذا الكتيب مستوحاة بالتصرف و الاضافة من كتيب الجمعية الامريكية لأمراض القلب